厳しい寒さで身体が冷えてダルオモなあなたに。
家庭料理でスタミナと免疫を手に入れてパワーアップ！

和の暦と旬の食材を知ることで、今月食べるモノがわかる

身体が喜ぶ美味しいごはん。

二十四節気 大寒・立春

Japanese food Academy
和の食アカデミー
山下としあき

旬を食べる。とは？

季節ごとに、旬の食材があり、
それを上手に食べることで
身体のバランスを整え、健康を保っています。

旬の野菜や魚などを食べることが、
免疫力を高めたり、抵抗力をつけたりと、
丈夫な身体作りにつながっています。

旬の食材はその時期の体が欲する食材なのです。

Copyright 2020 和の食アカデミー All Rights Reserved.

だからこそ、
旬の食材を美味しい
と感じるのです。

旬の食材は、
生命力が強く、栄養価も高いです。

また、その時期に大量に出回り
価格も安くなるメリットもあります。

さらに、旬の食材は、
日本の美しい四季を感じさせてくれます。
季節がめぐる喜びを感じることで
感性を養うことができます。

Copyright 2020 和の食アカデミー All Rights Reserved.

今の時期は、
１年でもっとも寒いとき。

身体も冷え込んで、
ダルオモな状態が続きます。

その状態を整え、
元気に過ごすための
チカラ（免疫力、自然治癒力）を
手に入れるために
旬の食材は、
もっとも適しているのです。

Copyright 2020 和の食アカデミー All Rights Reserved.

特別優待特典

家族から「美味しい」といわれ、
身体にも良い「家庭の味」をつくる
オンライン料理講座体験会

☑ **“料理が苦手”**から卒業したい
☑ 家族に**喜ばれる料理**が作りたい
☑ **添加物をなくした料理**を作りたい。
☑ **レシピに頼る料理から抜け出したい。**
とお悩みのかたへ。

あなたの理想の家庭料理への具体策を
その場でプレゼントする６０分

通常；６０分　~~5、５００円~~（税込）のところ
先着５名様に限り　**無料でお受けします**

ここをクリックして今すぐ申し込む

Copyright 2020 和の食アカデミー All Rights Reserved.

オンライン料理講座で、
実際に家族や子どもの反応が変わった
成果事例をごらんください

料理は苦痛ではなく、
美味しくできるかなぁ？と
完成を楽しめるようになりました。

荒谷さん（アイダホ州２児のママさん）

【before】
・料理の**味が決まらない。**
・油を使用する揚げ物等には**苦手意識から手を出すこと**はなく、楽しくないので**料理は苦痛**でした。
・冷凍食品や出来合いの調味料はできる限り使いたくない為、それも**ストレス**となってました。

【after】
・つゆっこなどを教わる事により、
すぐに**味付けに失敗がなくなりました。**
・揚げ物は意外に難しくないことがわかり、
気負いせずできるようになりました。
・気づけば巷のレシピどおりでなくても、
巷のレシピを基に自分でアレンジしたり、
適当におかずを作る事ができるようになっていました。

Copyright 2020 和の食アカデミー All Rights Reserved.

主人が、おいしかったありがとう。と言ってくれる回数が増えた

坂本さん（福岡県在住４児のママさん）

【before】

・外食や冷凍食品を使うことが多かった。
・子どもに宿題をさせて、**バタバタと作っていた。**
・主人は、何も言わないのが常だった。

【after】

・手作りが多くなったので、冷凍庫がスカスカになった。
・**子どもが台所に入る数が増えて**、手伝ってくれるようになった。
・料理は子供を巻き込んで一緒にすることで、**家族みんなが素敵な時間を過ごせるように未来になっていく**と言うことを確信しました。

Copyright 2020 和の食アカデミー All Rights Reserved.

忙しくて時間が無くても
お惣菜買うのやめた！
だしの素使うのやめた！
冷凍食品買うのやめた！
って思えるようになりました。

増井さん（広島県在住２児のママさん）

【before】
・メニューが**ワンパターン**だった。
・**食材の選び方や調理法**がよくわかっていなかった。
・料理をするのが**苦になっていた。**

【after】
・和食の野菜の基本の**下処理、本職の方のやり方、アレンジの仕方**なども,沢山解決出来ました！
・"段取り"しておけば、**レパートリーを増やす事も出来ました。**
・料理は、**時間短縮出来て、苦にならず、楽しく美味しく出来ました。**

Copyright 2020 和の食アカデミー All Rights Reserved.

二十四節気って知っていますか？

二十四節気とは、
一年をおよそ15日ずつ
二十四の季節に分けたもの。

和食は、四季と旬の素材、暮らし、体調と
密接な関係にあります。

それぞれの時期に合わせた**旬の食材**で、
季節の移ろいを味わい、
体を元気にし、心を和ませていきましょう。

Copyright 2020 和の食アカデミー All Rights Reserved.

大寒（だいかん）

1月20日(月)～ 2月3日(月)

大寒とは、大きく寒いと書き、
その名のとおり一年で**もっとも寒い時季**です。

**二十四節気の最後が大寒で、
次の立春が始まりです。**

立春を迎えると暦のうえでは春になるので、
大寒の最終日（立春の前日）が、
豆まきでおなじみの節分です。

旧暦のころは、
立春が新しい年の始まりを意味していたので、
節分の豆まきは年越しの行事なんです。

大寒のころには、寒さが厳しいので、
高野豆腐や寒天など寒さを利用した
食べものがつくられたり、
**酒や味噌なども
この時期に作られることが多いです。**

Copyright 2020 和の食アカデミー All Rights Reserved.

立春(りっしゅん)

2月4日(火)～ 2月18日(火)

二十四節季の一番目で、
「春が立つ」という言葉の通り暦の上では
この日から春となります。

そのため、節分や八十八夜など、
季節の節目の行事は
立春を起点として定められています。

暦の上では春の始まりですが、
冬の寒さは2月がピークになります。

ですが、
梅の花が咲き始め、
徐々に暖かくなり、
所々で**春の気配**が感じられます。

Copyright 2020 和の食アカデミー All Rights Reserved.

身体が喜ぶ旬の食材①

大根

大根は冬の寒さにより
ぐんと甘みが増す野菜です。

葉に近いほど甘く、下にいくほど
辛みが強くなっています。

大根は消化を助ける効果が多い野菜なので、
胃腸が弱い方にもオススメの食材です。

風邪対策にも効果的です。

Copyright 2020 和の食アカデミー All Rights Reserved.

身体が喜ぶ旬の食材②

牡蠣

牡蠣は11月～3月までが美味しい時期
と言われていますが、
うまみ成分であるグリコーゲンが多くなる
1月～2月は特に美味しい時期なんです。

『海のミルク』と呼ばれ、**完全栄養食品**です。

亜鉛やタウリン、鉄分などのミネラルを
多く含み免疫力強化や疲労回復効果。
貧血予防にも。

Copyright 2020 和の食アカデミー All Rights Reserved.

身体が喜ぶ旬の食材③

にら

にらは身体を温め、
冷えによる痛みやしびれを取り除く作用があります。

さらに、スタミナ食でも有名で、
滋養強壮に効果があります。

疲労回復、免疫力アップ、血流促進の効果もあり、
寒い時期には、ピッタリの食材なんです。

Copyright 2020 和の食アカデミー All Rights Reserved.

身体が喜ぶ旬の食材④

さわら

さわらは、「**魚へんに春**」と書くのは、
5～6月にかけて、
産卵のため瀬戸内海に集まるので、
春にたくさん獲ることができたからなんです。

しかし、オススメしたいのは、
産卵期前の12～2月の「寒鰆」。

身がしっとりして脂がのって
とても美味しいのです。

カリウム、タンパク質とビタミンＢ２
も多く含まれており、
疲労回復や免疫力を高める効果もあるのです。

Copyright 2020 和の食アカデミー All Rights Reserved.

身体が喜ぶ美味しいごはん①

牡蠣と大根の炊き込みご飯

牡蠣の旨味を大根とごはんが吸ってくれて、
寒い時期にしか味わえない絶品の炊き込みご飯です。

オススメは、**だしのあんかけごはん。**

吸い物くらいに味をつけただしに
とろみをつけてあんかけにして、
ゆずを香りづけに。。。

もう身体を温まり、幸せな気分になっていきますよ。

Copyright 2020 和の食アカデミー All Rights Reserved.

身体が喜ぶ美味しいごはん②

けんちん風お味噌汁

さといも、ごぼう、だいこん、しいたけに
油揚げと豆腐をいれたけんちん汁。

お肉やお魚ではなく、大豆製品をいれたことで、
身体に優しいお味噌汁に。

具沢山にしてお汁の栄養もしっかりととって
寒い時期を乗り切ってくださいね。

Copyright 2020 和の食アカデミー All Rights Reserved.

身体が喜ぶ美味しいごはん③

和風にら玉

だしをたっぷりといれた和風のにら玉。

出し巻き玉子をもっとだしを含ませた
イメージですね。

出来立て、熱々ががっつり美味しいです。
優しい味に仕上がっているので、
子供の風邪予防にもピッタリです。

作り方もすっごく簡単で
すぐにできるので、
時間がないときにオススメです！

Copyright 2020 和の食アカデミー All Rights Reserved.

身体が喜ぶ美味しいごはん④

さわらのつけ焼き

しょうゆ、みりん、お酒につけて焼きました。

ゆずの香りをきかせると、**ゆあん焼き**。
になります。

白味噌や塩麹につけて焼いても美味しいです。

身がしっとりとして、
さわらの臭みが抜けて旨味をアップします。

お弁当のおかずにも便利な食材の一つです。

Copyright 2020 和の食アカデミー All Rights Reserved.

初物七十五日(はつものしちじゅうごにち)とは？

その年の初物＝旬の物を食べると
寿命が75日延びるという意味があります。

旬は、私たちの体に必要な物を
季節ごとに与えてくれます。

旬の食材は、
その時期の体が欲する食材なのです。

だからこそ、私たちは**美味しい**と感じるのです。

ぜひ、家庭料理に取り入れて、
美味しい季節を味わって、
家族の健康も整えていきましょう。

「家庭の味」を作ることは、
家族の健康を整え、
家族の未来を守っていくことなのです。

Copyright 2020 和の食アカデミー All Rights Reserved.

そもそも**家庭料理とは、難しいものではなく、**
料理や食事全体のポイントを身につけることで、

「レシピの味」「市販品の味」ではなく、
「家庭の味」「お母さんの味」
を作ることが出来ます。

大切な子供や家族、
そして、あなた自身の将来ために

学校では習えない。
レシピや料理本にもない。

一生使える料理の軸を手に入れましょう。

Copyright 2020 和の食アカデミー All Rights Reserved.

和の食アカデミーオンライン料理講座は、
完全個別の**あなただけに対応した料理講座**です。

料理のマインドセット（考え方、捉え方） ✖ **料理の基礎力（ダンドリ、味付け）**

・料理のマインドセット（考え方、捉え方）
・料理の基礎力（ダンドリ、味付け、知識）

を学び、身につけることによって、

レシピに頼らず、
自分の力で料理のチカラを高め、
「家庭の味」を作ることが
できるようになります。

料理は毎日続くもの。
料理は、何年も、何十年も続くもの。

お伝えするのは、
家族のため、将来のための、
一生モノのメソッドです。

Copyright 2020 和の食アカデミー All Rights Reserved.

和の食アカデミーオンライン料理講座は、
料理のトレーニングを行っていきます。

1．味覚を育てるトレーニング

何を足せば美味しい味になるか、
美味しい完成形にどう向かっていけばよいのか

がわかるようになります。

2．レパートリーを増やすトレーニング

新しい料理を覚えるのではなく、
自分の料理を広げる方法をお伝えしています。

3．ダンドリのトレーニング

どうやってダンドリを組めば、
時短で、楽に料理ができるのか。

考え方から、変えて、
買い物の仕方や保存方法まで、お伝えしています。

だから、**コツコツ行うと、**
がらりと料理に対する意識や姿勢が変わるのです。

そして、成果がでやすいのです。

Copyright 2020 和の食アカデミー All Rights Reserved.

実際に家族や子どもの反応が変わった
成果事例をごらんください

我が家の冷蔵庫は、
白だしやめんつゆ・味つきのお酢がなくなったりしました。
これらの調味料に頼らなくても
以前より美味しい料理ができます。

Ｋさん（神奈川県在住２児のママさん）

【before】
・**子どもの好き嫌いが多くて**、苦労している。
・**既製品が喜ばれる**ので、くやしかった。
・**クックパッドの検索ばかり**に頼っていた。

【after】
・**子どもの好き嫌いが減ってきた。**
・**手作りのものが喜ばれるよう**になり、リクエストされることも多くなってきた。
・**主人からも「美味しくなった」と言われた。**
・**料理の苦手意識がなくなった。**

Copyright 2020 和の食アカデミー All Rights Reserved.

なんと、夫から「**これ美味しいやん**」の
一言が！
普段ほんとに言わないのに、
こんな簡単に作ったもので言ってくれる
のかと、びっくり(笑)
「ほんとに？？」と何回も聞き返してし
まいました。

Ｕさん（高知県在住２児のママさん）

積み重ねでたくさんの気付きが得られ、
料理の腕が騰がっていくんだと、ものすごい納得しました。

また、**時短のためのアイデアを提案してくださり**、
早速取り入れています。

講座では、以前質問したことと同じ事を聞いてしまったり、
ものすごい初歩的な恥ずかしい質問をすることも多いので
すが、どんな質問にも丁寧に答えてくださいます。

こうやって回数重ねることで、
自分の中に入ってきている気がします。
あとは、**相談することでやる気が沸いてきます。**

Copyright 2020 和の食アカデミー All Rights Reserved.

作った魚の煮付けは**義理の父からも**
おいしいと言ってもらえて
すごく嬉しかったし、**夫や子どもも**
よく食べてくれています。

Ｔさん（愛知県在住３児のママさん）

味付けの仕方や下ごしらえの仕方、
調味料の使い方や段取り、栄養バランスのことなど、
今まではこれでいいのかなと
曖昧にやっていて自信もなかったけど、

半年間私のペースに合わせて
丁寧に教えていただけたことで、
今、味付けや調理方法なども迷わずに
お料理と向き合えていることで、
楽しいと感じることができているんだと思います。

半年間、ありがとうございました☺
受講できて本当によかったです！！

Copyright 2020 和の食アカデミー All Rights Reserved.

特別優待特典

家族から「美味しい」といわれ、
身体にも良い「家庭の味」をつくる
オンライン料理講座体験会

☑ **“料理が苦手”**から卒業したい
☑ 家族に**喜ばれる料理**が作りたい
☑ **添加物をなくした料理**を作りたい。
☑ **レシピに頼る料理から抜け出したい。**
とお悩みのかたへ。

あなたの理想の家庭料理への具体策を
その場でプレゼントする６０分

通常；６０分　~~5、５００円~~（税込）のところ
先着５名様に限り　**無料でお受けします**

ここをクリックして今すぐ申し込む

Copyright 2020 和の食アカデミー All Rights Reserved.

著作権について

発行日:　２０２０年１月１０日
著者:　山下としあき
発行元　和の食アカデミー

本教材、および収録されているコンテンツは、
著作権、知的財産権によって 保護されていることは
もちろんですが、
購入・ダウンロードされたあなた御自身のために
役立てる用途に限定して提供しております。
教材に含まれているコンテンツを、
一部でも書面による許可(ライセンス)なく 複製、改変するなどして、 また
あらゆるデータ蓄積手段により複製し、
オークションやインターネット上だけでなく、
転売、転載、配布等、 いかなる手段においても、
一般に提供することを禁止します。

免責事項
この「和の暦と旬の食材を知ることで、
今月食べるモノがわかる身体が喜ぶ美味しいごはん」では、
私が関わってきた経験における実績となります。
必ずしも「料理が美味しく作れる」を保証するものではありませんのでご承知ください。

Copyright 2020 和の食アカデミー All Rights Reserved.